

# CONSEILS EN PRÉVENTION DESTINÉS AUX VOYAGEURS QUI ASSISTERONT AUX JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES DE PARIS 2024

Les Jeux olympiques de Paris 2024 auront lieu en France du 26 juillet au 11 août 2024. Ils seront suivis par les Jeux paralympiques du 28 août au 8 septembre. Si vous comptez vous y rendre, suivez les conseils ci-dessous afin de protéger votre santé et votre bien-être.\*

## *Avant d'assister à l'événement*

### Vaccination

Vérifiez votre statut vaccinal et consultez votre médecin afin de savoir si vous ou vos enfants devez effectuer des vaccins conformément au calendrier national de vaccination de votre pays le plus tôt possible avant votre départ. En fonction de facteurs tels que votre âge, l'endroit où vous vivez, d'éventuels problèmes de santé sous-jacents et votre précédent statut vaccinal, vous pourriez avoir besoin d'un vaccin contre la rougeole, la coqueluche, le tétanos, la diphtérie, la poliomyélite, la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) ou d'autres maladies. Vérifiez et suivez le calendrier de vaccination de votre pays.

Les cas de rougeole sont en augmentation dans le monde entier, y compris en Europe et en France. Toute personne est exposée au risque de contracter la rougeole si elle n'a pas été complètement vaccinée ou si elle n'a pas eu la rougeole dans le passé. Si vous prévoyez d'assister aux Jeux olympiques, assurez-vous d'être protégé et de protéger les autres: vérifiez votre statut vaccinal contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) et celui de votre famille dès que possible et, si vous n'êtes pas protégé, consultez votre prestataire de soins de santé pour commencer la vaccination au moins deux semaines avant votre voyage.



De plus amples informations sur les vaccins recommandés en France sont disponibles [ici](#).

Informations et recommandations de l'OMS sur la vaccination contre la COVID-19: cliquez [ici](#).

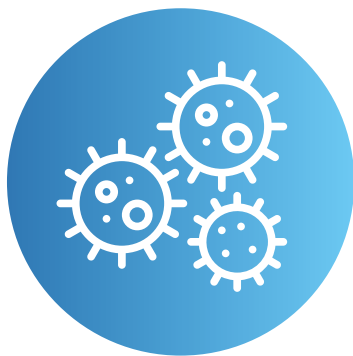
Des informations et recommandations de l'ECDC sur les vaccins et le calendrier vaccinal dans les pays de l'Union européenne et de l'Espace économique européen (UE/EEE) sont disponibles [ici](#).

## Agents pathogènes respiratoires

Les infections respiratoires sont assez fréquentes et peuvent parfois être graves, notamment pour les personnes appartenant à des groupes à risque, tels que les personnes âgées, les personnes souffrant de maladies chroniques et les femmes enceintes.

La participation à un rassemblement de masse augmente les risques d'exposition à des maladies respiratoires, notamment la coqueluche et la COVID-19. Si vous présentez des symptômes, tels que toux, fièvre ou mal de gorge, restez chez vous ou à l'hôtel si possible et envisagez de porter un masque lorsque vous quittez votre hôtel ou votre domicile.

Les mesures pour se protéger et protéger les autres comprennent la vaccination (conformément au calendrier national de vaccination de votre pays). Consultez votre médecin pour comprendre les risques et savoir si vous pouvez bénéficier de vaccinations contre la COVID-19 et/ou d'autres maladies respiratoires.



Outre la vaccination, il existe d'autres mesures de protection que les personnes peuvent prendre pour réduire leur risque d'infection par des agents pathogènes respiratoires:

- évitez tout contact étroit avec des personnes malades;
- lavez-vous ou nettoyez-vous fréquemment les mains;
- évitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche.

Si vous présentez des symptômes de type grippal, des mesures sont également recommandées pour éviter d'infecter d'autres personnes:

- respecter les gestes barrière en cas de toux;
- se laver ou se nettoyer fréquemment les mains;
- nettoyer les surfaces et les objets fréquemment touchés;
- augmenter la ventilation (par exemple en ouvrant les fenêtres);
- rester à la maison après le travail ou l'école et limiter les contacts avec les autres; et
- porter un masque dans les environnements surpeuplés où la distanciation physique n'est pas possible (par exemple, les transports publics, les sites des Jeux olympiques, les concerts et les festivals) afin de protéger les personnes vulnérables autour de vous et de contribuer à limiter la transmission.

## Sécurité alimentaire et eau potable



En France, l'eau du robinet peut être consommée sans danger; il n'est pas nécessaire d'acheter de l'eau en bouteille.

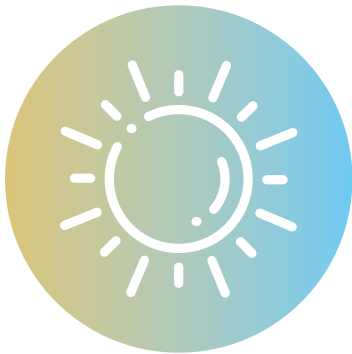
En été, le temps chaud et humide favorise la multiplication des bactéries qui rendent les aliments impropres à la consommation. Les aliments contaminés peuvent avoir le même aspect, le même goût ou la même odeur que les aliments sains. Certaines maladies d'origine alimentaire sont bénignes et disparaissent en quelques jours, mais d'autres peuvent être graves, voire mortelles.

Pour prévenir les maladies transmises par la nourriture, consommez des aliments bien cuits et lavez toujours ou pelez les fruits et les légumes avant de les consommer. Évitez de consommer des aliments cuits ou périssables conservés à température ambiante pendant plus de deux heures (surtout en cas de canicule). Lavez-vous les mains fréquemment, surtout avant de toucher de la nourriture et après être allé aux toilettes. Il est préférable d'utiliser du savon et de l'eau, mais le port d'un désinfectant pour les mains dans votre sac est également une bonne option, si vous êtes souvent en déplacement.

## Vagues de chaleur et exposition au soleil

La France pourrait connaître des températures élevées cet été, ce qui peut entraîner des risques graves pour la santé. La chaleur extrême peut provoquer un stress thermique, mais aussi exacerber les maladies chroniques et faire peser une charge supplémentaire sur les femmes enceintes, les personnes âgées et les très jeunes. En l'absence de précautions appropriées, le stress thermique peut se transformer en coup de chaleur, qui peut être fatal s'il n'est pas traité. L'exposition au soleil peut également entraîner des maladies liées aux rayons ultraviolets (UV). Toutefois, les effets néfastes sur la santé d'un climat chaud et ensoleillé sont largement évitables en suivant des règles simples.

Pour vous protéger du soleil et de la chaleur, suivez les recommandations suivantes.



- **Mettez-vous, autant que possible, à l'abri de la chaleur.** Restez autant que possible ou passez au moins deux à trois heures de la journée dans un endroit frais, pendant les heures les plus chaudes de la journée. Ne laissez pas les enfants ou les animaux dans un véhicule fermé.
- **Restez hydraté.** Pensez à boire suffisamment et souvent, même avant d'avoir soif. Lorsque l'on transpire beaucoup, le corps perd énormément d'eau. Par conséquent, vous devez boire environ deux à trois litres de liquide, tel que de l'eau ou des thés glacés sans sucre ajouté, tout au long de la journée, pendant une vague de chaleur. Évitez l'alcool et limitez la caféine et le sucre: ils peuvent vous déshydrater et entraver la circulation sanguine. La bonne nouvelle est que vous pouvez apporter votre propre bouteille d'eau (en plastique) (jusqu'à 75 cl) sur les sites des Jeux olympiques.
- **Maintenez votre corps au frais.** Portez un ventilateur sur vous et humidifiez votre corps aussi souvent que possible. Cela réduira le risque d'être victime d'un coup de chaleur.
- **Évitez l'exposition directe au soleil.** Restez à l'ombre et appliquez toujours une crème solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) égal ou supérieur à 30, même si vous prévoyez de rester à l'ombre. Portez des vêtements longs, légers et de couleur claire ainsi qu'un chapeau pour plus de protection. N'oubliez pas les lunettes de soleil pour protéger vos yeux.
- **Restez au frais et ne prenez pas ces précautions à la légère,** afin d'éviter des problèmes de santé liés à la chaleur. Tout en prenant soin de vous, n'oubliez pas de prendre des nouvelles de votre famille et des amis qui vous accompagnent.

# Maladies transmises par les insectes

## Maladies transmises par les moustiques

Les maladies transmises par les moustiques comprennent notamment la dengue, le chikungunya, le Zika, l'infection par le virus du Nil occidental. La circulation de ces maladies augmente, en partie en raison de la mondialisation, des déplacements internationaux et du changement climatique.

Les moustiques tigres, qui peuvent transmettre plusieurs maladies, sont largement présents en France et sont surtout actifs pendant la journée. Vous pouvez réduire le risque de contracter des maladies transmises par des moustiques au cours de votre séjour en France en vous protégeant des piqûres de moustiques par les moyens suivants:



- Portez des vêtements légers, qui respirent et qui couvrent l'essentiel de votre corps (par exemple, des manches longues et des pantalons).
- Utilisez des produits anti-moustiques (suivez les instructions du fabricant). Chez les enfants, les répulsifs doivent être appliqués par un adulte. Appliquez la protection solaire et le répulsif à des intervalles différents. La protection solaire doit être appliquée en premier, suivie du répulsif.
- Dormez dans une chambre climatisée ou utilisez des ventilateurs pour dormir et des moustiquaires pour les porte-bébés.

En cas de forte fièvre, de maux de tête intenses, de douleurs derrière les yeux, de douleurs musculaires et articulaires, de nausées, de vomissements, de gonflement des ganglions ou d'éruption cutanée, à tout moment pendant ou après les Jeux, consultez un médecin et mentionnez vos antécédents de voyage.

## Maladies transmises par les tiques

Les tiques peuvent transmettre des maladies susceptibles d'entraîner des affections chroniques graves ou même la mort, telles que la borréliose (maladie de Lyme) ou l'encéphalite à tiques. Lorsque vous êtes à l'extérieur, n'oubliez pas que les tiques sont les plus actives d'avril à septembre. Les tiques ne se trouvent pas seulement en forêt. On peut aussi en rencontrer dans les parcs urbains, les jardins et les cours, autrement dit, partout où vous pourriez profiter des Jeux ou des festivités environnantes. Si vous présentez des symptômes locaux ou généraux dans le mois qui suit une piqûre de tique, consultez votre médecin.

Si vous vous trouvez dans une zone broussailleuse, si vous avez séjourné dans un parc ou si vous prévoyez de faire des randonnées dans des zones boisées, vous pouvez réduire le risque d'être piqué par des tiques en adoptant les mesures suivantes.



- Utilisez des répulsifs certifiés sur la peau en suivant les instructions. Chez les enfants, les répulsifs doivent être appliqués par un adulte.
- Portez des vêtements légers et qui respirent, tels que des manches longues et des pantalons longs, qui protègent l'essentiel de votre corps.
- Rentez les jambes du pantalon dans vos chaussettes afin que les tiques ne puissent pas s'y glisser.
- Portez des vêtements de couleur claire afin d'y repérer facilement les tiques.

Inspectez régulièrement vos vêtements et votre peau pour y détecter les tiques, surtout après une activité en extérieur, y compris le cuir chevelu, les aisselles et la zone inguinale (c'est-à-dire autour de l'aîne).

# Consommation d'alcool et de tabac

## Alcool



En France, il est interdit de vendre ou de proposer des boissons alcoolisées à des mineurs âgés de moins de 18 ans. L'ivresse publique (par exemple, dans la rue ou dans un parc) est interdite. Il est également interdit de conduire avec un taux d'alcoolémie égal ou supérieur à 0,5 gramme par litre de sang. Pour les conducteurs de moins de 21 ans, la limite est de 0,2 grammes par litre de sang. Les contrôles de police sont à la fois cachés et visibles, et une tolérance zéro s'applique aux conducteurs contrôlés positifs à l'alcool. En cas d'infraction, les sanctions sont sévères. Si vous venez d'un autre pays de l'UE, les sanctions sont transmises aux autorités policières nationales de votre pays d'origine.

La consommation d'alcool présente de graves risques pour la santé - risque accru de cancers et de diverses maladies cardiovasculaires, et constitue l'un des principaux facteurs de risque de lésions. L'alcool a un impact sur le cerveau et peut affecter la pensée, l'humeur ou le comportement. Il peut entraîner des troubles de la perception et de l'attention: le jugement, la coordination et l'élocution sont altérés.

Des empoisonnements accidentels peuvent survenir lorsque de grandes quantités d'alcool sont consommées. Lorsqu'il fait chaud, la consommation d'alcool peut entraîner une aggravation des problèmes de circulation, une perte de conscience voire une chute de la tension artérielle mettant la vie en danger.

Si vous choisissez de boire de l'alcool, limitez votre consommation. Si, en petites quantités, l'alcool peut avoir un effet stimulant, dans l'ensemble, il ralentit l'activité cérébrale. À des doses plus élevées, il peut entraîner des troubles de la perception et de l'attention. Pour votre santé et votre sécurité, moins d'alcool, c'est bien, mais pas d'alcool, c'est mieux.

## Tabac



En France, le tabagisme et le vapotage sont interdits dans la plupart des espaces publics intérieurs tels que les transports publics locaux, les aéroports et les restaurants, sauf dans les zones fumeurs dans les gares ferroviaires, les aéroports et certains restaurants.

Le tabagisme dans un lieu public en dehors d'une zone « fumeurs » est passible d'une amende pouvant aller jusqu'à 450 EUR.

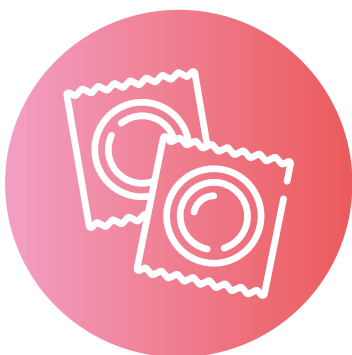
La consommation de tabac et l'exposition à la fumée présentent des risques graves pour la santé, notamment des maladies respiratoires, des maladies cardiovasculaires et un risque accru de cancer. Arrêter de fumer est la meilleure façon de protéger votre santé et celle de ceux qui vous entourent.

# Infections sexuellement transmissibles

Il est important de se protéger contre les infections transmises lors des rapports sexuels. Les infections sexuellement transmissibles (IST) les plus courantes en Europe sont la chlamydia, la gonorrhée et la syphilis. D'autres infections comme le VIH, l'hépatite virale et la variole du singe peuvent également être transmises lors de rapports sexuels. Non traitées, les IST et la variole du singe peuvent entraîner de graves problèmes de santé, tandis que l'infection par le VIH nécessite un traitement à vie.

Lorsqu'ils sont utilisés correctement et systématiquement, les préservatifs réduisent efficacement le risque de transmission des IST ou du VIH. En France, ils sont disponibles dans les pharmacies et les supermarchés. Des préservatifs sont disponibles gratuitement dans certains CEGIDD (centres de dépistage des IST). L'utilisation d'un préservatif ne vous protège pas complètement contre la variole du singe, mais il peut réduire le risque ou l'ampleur de l'exposition.

Consultez votre prestataire de soins de santé dans votre pays d'origine pour discuter des vaccinations nécessaires ou des précautions à prendre en fonction de l'évaluation des risques pour votre santé sexuelle. Il peut recommander une prophylaxie de pré-exposition (PrEP) pour le VIH, mais il convient de noter que la PrEP ne protège pas contre d'autres IST. Il existe des vaccins efficaces contre l'hépatite A, l'hépatite B et la variole du singe.



Si vous avez eu des relations sexuelles non protégées (sans préservatif) ou des relations sexuelles avec plusieurs partenaires, il est important de faire un test de dépistage des IST, en particulier si vous présentez des symptômes. Même si vous ne présentez aucun symptôme, il est conseillé de vous faire dépister, car vous pourriez avoir contracté l'infection et la transmettre à vos partenaires sexuels.

En cas d'exposition potentielle au VIH ou à la variole du singe, contactez un service de consultation externe ou un cabinet spécialisé dans le VIH et les IST pour obtenir un traitement prophylactique post-exposition. De plus amples informations sont disponibles [ici](#).

Les IST peuvent ne présenter aucun symptôme ; toutefois, les signes les plus courants sont des écoulements inhabituels des organes génitaux ou du rectum, des démangeaisons, des douleurs pendant la miction, des douleurs rectales, des modifications de la peau, notamment des éruptions cutanées, des lésions ressemblant à des cloques, un jaunissement de la peau, des douleurs pendant les rapports sexuels ou des symptômes pseudo-grippaux. Si vous remarquez des symptômes d'une IST ou de la variole du singe, consultez rapidement un professionnel de santé, une clinique de santé sexuelle. Une détection précoce facilite le traitement et empêche la transmission de la maladie à d'autres personnes.

## Comment accéder au dépistage et au traitement des IST en France, si nécessaire?

Si vous pensez avoir été contaminé ou si vous remarquez des symptômes d'une IST, vous devez consulter un médecin et, si nécessaire, vous faire dépister. Vous trouverez [ici](#) une carte des centres de dépistage des IST.

# Accès au système de santé en France



## Que dois-je faire en cas d'urgence médicale?

En cas d'urgence médicale, vous pouvez consulter [ici](#) les lieux de soins disponibles à proximité.

Il est déconseillé de recourir aux soins urgents si vous n'avez pas besoin de soins immédiats, car les délais d'attente risquent d'être longs.

Vous pouvez appeler le **112** ou **15** pour tous vos besoins médicaux, qu'ils soient urgents ou non.

Vous souhaitez effectuer un court séjour en France en tant qu'assuré ressortissant d'un pays de l'UE/EEE ou de la Suisse? Vous devez être titulaire d'une carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Cela vous permet de bénéficier de la prise en charge de vos soins en France en accédant plus facilement au système de santé français. Pour obtenir cette carte, et avant de partir en France, vous devez en faire la demande auprès de votre organisme d'assurance maladie.

De plus amples informations sont disponibles [ici](#).



## Comment et où puis-je obtenir des médicaments?

La plupart des médicaments sont disponibles en pharmacie. Si vous voyagez en France, n'oubliez pas d'emporter les médicaments que vous prenez pour vos maladies chroniques. Vous pouvez toujours obtenir vos médicaments dans une pharmacie en France si vous avez une ordonnance et, de là, être orienté de manière appropriée.

## Accès aux soins médicaux pour les personnes handicapées

Le répertoire de l'accessibilité fournit des informations précises sur le niveau d'accessibilité pour les personnes handicapées des lieux de soins en France. Il fournit des informations rapides et géolocalisées sur les soins offerts aux personnes handicapées ou ayant des besoins spécifiques, tels que ceux liés à la perte d'autonomie ou à une barrière linguistique.

De plus amples informations sont disponibles [ici](#).

